Nr. 13. Kraków 5 grudnia 1912 r. Bezpłatny dodatek do „NOWIN“. (Osobno sprzedawać nie wolno.)

PRAKTYCZNA GOSPODYNI

wychodzi w każdy czwartek jako dodatek do „Nowin“

wraz z Biblioteką powieściową „NOWIN“
- Romans i powieść -
10 tomów rocznie.

Z hygieny.

Korzyści jednostajnej temperatury.

Uczucie zimna nie dość, że jest przykrem, lecz przy dłuższem trwaniu może nasz organizm narazić na poważne szkody. Z nagłego oziębienia powstaje paraliż, newralgia i t. p.; krew, cofając się z mocno oziębionych kończyn i powierzchni ciała w głąb jego, wypełnia nadmiernie części wewnętrzne. Pory skóry, ściśnięte przez zimno, przestają parować, wskutek czego możliwe jest samozatrucie wyziewami ciała, nakoniec fagocyty, ci naturalni nasi obrońcy, słabną, tracąc swą zdolność odporną, a organizm nasz zostaje wydany na łup mikrobom chorobotwórczym, które nim owładają z łatwością. Prócz tego, zimno wywiera także zły wpływ moralny, co się daje zauważyć w klasie pracującej. Wieśniak, wróciwszy wieczorem znużony do domu, jeśli ma jasną i ciepłą izbę, wtedy odpocząwszy, pragnie czegoś nowego się dowiedzieć, przeczytać książkę lub naradzić się z sąsiadami o potrzebach i ulepszeniach swego gospodarstwa. Zimno w mieszkaniu i niedostateczne oświetlenie odbierają mu ochotę do myślenia i rozmowy, zabijają inteligencyę i utożsamiając odpoczynek ze snem, robią z człowieka bezmyślną maszynę — co udziela się i jego otoczeniu. Gorzej jest jeszcze pod tym względem z robotnikiem miejskim, gdzie miejsca różnorodnych rozrywek dają mu to, czego często dom jego jest pozbawiony: lokal ciepły, jasny, rozrywkę i — kieliszek.

Śmiało twierdzić można, iż tańsze i lepsze mieszkania są, w dziele umoralnienia mas szerokich potężnym sprzymierzeńcem szkół i niejako ich dopełnieniem.

O ile jednak ciepło jest dla nas korzystne, o tyle zbyteczne gorąco szkodliwe, gdyż powoduje uderzenia krwi do głowy, usposabia do niedokrwistości i zmniejsza apetyt.

Dlatego też w wielu zakładach publicznych, jak szkoły, szpitale i t. p. przyjęto pewną normę stałej temperatury 15—16° R. Przy tej ciepłocie powietrza ubranie nasze może być lekkiem, nie krępującym swobodnych ruchów.

Skromne a gustowne toalety.



Suknia z granatowego materyału z tuniką jednostronną i długim żakietem. — Długi żakiet z kołnierzem „rewolucyjnym“. — Kostyum z granatowego szewiotu z haftem na białem suknie. — Kostyum z sukna jasnobronzowego, z białym kołnierzem sukiennym i przybraniem z koronek.

Hygiena rozrywek.

Każdy człowiek, prowadzący tryb życia mniej lub więcej jednostajny, musi od czasu do czasu uwagę swą odwrócić od szarej powszedniości, musi zająć się czemś zupełnie innem, niż praca codzienna, choćby czasem tylko i na krótko, innemi słowy, musi się „rozerwać“, aby praca nie wydawała mu się nieznośnie ciężką, aby się nie czuł wciąż znużonym i ociężałym, aby nie zaczął pracować niechętnie, w rezultacie czego praca jego stałaby się stopniowo coraz mniej wydatną, a dla niego samego — coraz cięższą.

Oczywiście rozrywki i zabawy nie dla wszystkich mogą być jednakowe, a tak są różnorodne, że co dla jednych będzie rozrywką — dla innych może być nudnem, codziennem zajęciem; co dla jednych przyjemną zabawą — dla innych nieprzyjemnem zgoła spędzeniem czasu. Ale bo też nie wszyscy bawić się i „rozrywać“ umieją, a z drugiej strony — rozrywki im przyjemniejsze i korzystniejsze, tem są często dla szerszych warstw niedostępniejsze.

W gruncie rzeczy można zawsze znaleźć rozrywkę godziwą, zdrową i korzystną i dla znudzonego, zda się, wszystkiemi rozkoszami ziemskiego życia bogacza i dla nędzarza, dla człowieka pracującego fizycznie i dla biuralisty, uczonego i t. p., dla pracującego umysłowo i dla dziecka i dla dorosłego i t. d. — chodzi tylko o wybór odpowiedni.

Dużo jest rozrywek nieszkodliwych, dużo nawet korzystnych, ale też bardzo wiele niezdrowych, szkodliwych, których unikać się powinno. W wyborze rozrywek kierować się należy wielu bardzo czynnikami i momentami, że wspomnę o wieku, płci, sto-

Raj dla gospodyń.

(wspomnienia z niedawnej przeszłości).

Kiedy wychodziłam za mąż, ciotka zamiast podarunku ślubnego urządziła mi kuchnię. Było to istne cacko, jasne, czyste, świeże, błyszczące od naczyń miedzianych, emaliowych i porcelanowych. Cieszyłam się nią jak dziecko, nie przypuszczając, że stanie się dla mnie źródłem największych przykrości. W ciągu pierwszych dwuch lat zmieniłam trzynaście kucharek; żadna nie umiała utrzymać kuchni w porządku. Łamałam ręce, patrząc na szkody i zniszczenie, zrządzone w niej w tak krótkim czasie; nieraz musiałam sama gotować, ale choć stopniowo stałam się mniej wymagającą, nie mogłam jednak w kwestyi czystości i porządku dojść do ładu z mojemi kucharkami.

Po wybuchu wojny rosyjsko-japońskiej, mąż mój powołany na plac boju, jako lekarz, dostał się do niewoli. Naturalnie rzuciłam wszystko i pojechałam do Japonii. Zezwolono nam zamieszkać w Tokio, gdzie poznałam, co to jest raj na ziemi. Nie potrzebowałam myśleć ani o praniu — specyalista w tym fachu przychodził po brudną bieliznę i punktualnie odnosił czystą; ani o sprzątaniu — *amah* (pokojówka) była artystką w swoim rodzaju; ani o kuchni, gdyż *kuksan* (kucharz) zdjął z moich ramion brzemię trosk kuchennych. Nie wiedziałam nawet, co będę jadła i codzień miałam miłą niespodziankę: wszystko to wybornie przyrządzone, choć dosyć drogo kosztowało. Na drugie śniadanie — tiffin — mieliśmy 5 lub 6 dań, na obiad wieczorem 6 lub 7, w tem doskonałe ryby i raki morskie, nieznane, nader smaczne jarzyny, rozbify po angielsku, drób upieczony bez zarzutu, pasztety, lody, wety złożone z sera, owoców i ciastek w domu zrobionych i czarna kawa. Żyliśmy po królewsku. Kucharz codzień przedstawiał mi spis potraw, które jutro dać zamierzał — zwykle jednak bywało zupełnie co innego — i miał długą przemowę pół po japońsku, pół po angielsku, mało dla mnie zrozumiałą: na tem kończyły się nasze stosunki.

Po trzech tygodniach takiego rozkosznego życia bez troski, nacieszywszy się mężem, postanowiłam zajrzeć do kuchni. Proszę nie rzucać za to na mnie kamieniem, ale doprawdy to było dotąd zbyteczne. Trzeba też uwzględnić stosunki na Wschodzie, zupełnie inne, niż w Europie. Mąż wtajemniczony w nie, ostrzegł mię, że pani domu znająca

pnim inteligencyi i wykształcenia, wreszcie — rodzaju zajęcia danego osobnika; nie potrzeba chyba dodawać, że rozrywki tem są lepsze, im dostępniejsze dla kieszeni.

Ale bodaj czy nie najważniejszy względ, którym przy wyborze rozrywki kierować się należy, to wzgląd jej zdrowotności.

Wogóle rozrywka powinna być tanią, nie męczącą zbytnio ani ciała ani umysłu, zajmującą nie za wiele czasu, o ile możności zbiorową, powinna się odbywać w miejscach ad hoc przeznaczonych i w porze właściwej, wreszcie powinna przynosić bawiącemu się jakąkolwiek korzyść, oczywiście nie materyalną, a umysłową, moralną lub w kierunku sił i zdrowia organizmu.

Obiady gospodarskie.

Dyspozycye na tydzień z uwzględnieniem pory roku.

Piątek 6 grudnia.

Barszcz zabielany z kartofelkami. Jajka faszerowane. Szarlotka z jabłkami.

Sobota 7 grudnia.

Zupa pomidorowa z kaszą perlową. Kotlety wołowe z marchewką. Kruche ciastka.

Niedziela 8 grudnia.

Zupa jarzynowa z lanem ciastem. Zając ze śmietaną z buraczkami i słodką kapustą. Kalafiory z masłem. Suflet morelowy.

Poniedziałek 9 grudnia.

Zupa przecierana z ryżu. Pieczeń cielęca zawijana z wędzoną słoniną z ziemniakami. Omlet z sokiem.

Wtorek 10 grudnia.

Zupa grochowa. Wędzonka z kapustą. Kotleciki z móżdżku. Kompot z jabłek.

Sroda 11 grudnia.

Zupa grzybowa czysta z plateczkami. Zrazy zawijane z farszem z chleba. Naleśniki z serem.

Czwartek 12 grudnia.

Rosół z kluskami francuskiemi. Sztuka mięsa z sosem chrzanowym. Kapusta włoska faszerowana. Ciastka z kremem.

Przepisy kulinarne.

Kluski z gryczanej mąki. Pół funta mąki gryczanej i kilka łyżek mąki pszennej przesuszyć na patelni, ciągle mieszając, aby się nie zrumieniła; jeszcze ciepłą posolić i w rondlu mięszać, dodając potrochu wody wrzącej. Rozrobić ciasto, aby było gęste, a nie ciągnęło się, następnie rondel wstawić pod blachę, a gdy na mące zrobi się kożuch, odrzucić i brać łyżką, umoczoną dobrze w przesmażonej słoninie, kluski niewielkie, kłaść na półmisek, polać suto słoniną ze skwarkami, ładnie usmażonemi i obłożyć utartym w donicy świeżym twarogiem, wymieszanym z młodą śmietaną. Jestto wyborna, choć napozór bardzo zwyczajna, potrawa.

Krokiety z ryżu z parmezanem. Ugotować na rosole na bardzo miękko ćwierć litra ryżu. Gdy przestygnie, wymięszać go z łyżką masła, utartego na pianę z 3-ma surowemi żółtkami i 3-ma łyżkami parmezanu. Robić podłużne wałeczki, maczać w rozbitem jajku, obtarzać w bułce i smażyć na maśle, obrumieniając ze wszystkich stron. Do tego może być podany sos ostry.

Krem migdałowy. Pół funta słodkich migdałów, 8 mig. gorzkich oparzyć i utłuc na miazgę, skrapiając trochę mlekiem. Zagotować kwaterkę śmietanki słodkiej i wrzącą sparzyć migdały na misce: niech tak postoją z godzinę. Wtedy przecisnąć migdały przez rzadkie płótko tak, żeby miazga zupełnie była sucha, wsypać pół funta cukru, wlać zimnego sztamu, z półkwaterek z (2 łutów żelatyny) wymięszać razem i ubić mocno aż do zgęstnienia, a wtedy wlać w formę, oliwą wysmarowaną do wystudzenia.

Krysz. Pół litra kaszy hreczanej ugotować na sypko i wypiec w rurze, dodawszy do niej dwie łyżki smalcu gęstego i tyleż skwarków zasmażonych z drobno usiekaną cebulą. Jeżeli nie ma gęsiego, można dać tyleż stopionej słoniny. Przedtem już przygotować ciasto struclowe, wyciągnąć na obrusie, skropić roztopionem masłem, roztrzepać po niem kaszę, zwinąć lekko i ułożywszy w rondlu wysmarowanym masłem i wysypanem bułką, wypiec w piecu. Podać można do kryszu sos bulionowy, grzybowy, sardelowy i kaparowy.

Praktyczne rady i wskazówki.

Jak się należy zachować przy zatruciach?

Przedewszystkiem należy natychmiast wezwać lekarza, zanim jednak on się zjawi trzeba starać się zbadać, czem dokonano zatrucia, a to dlatego, że na trucizny są przeciwtrutki.

I tak zatrucia kwasami (np. kwas siarkowy, solny, i inne) niweczy się alkaliami bardzo w wodzie rozcieńczonemi np. dwuwęglanem sody, wodą wapienną, kredą, magnezyą, wodą mydlaną i t. p.

Przy zatruciach alkaliami (np. ługiem) używać należy np. octu, kwasu cytrynowego, soków owocowych, a następnie daje się choremu np. oliwy, białka, mleka, olejku rycynowego i t. p. Zarazem należy w sztuczny sposób, przez danie do picia ciepłej wody z solą lub musztardą, spowodować wymioty.

Przy zatruciach roślinami trującemi (grzyby) należy dać możliwie najprędzej silnej czarnej kawy lub herbaty, by utrzymać bicie serca i nie dopuścić do zaśnięcia. W tym celu polewa się chorego zimną wodą i aplikuje mu okłady z musztardy (gorczycy itp.) na brzuch i na łydki.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY.

Oburzona mama.

— To już ten pan Władysław nie stara się o córkę pani?

— O, niema czego żałować, bo to był dziwak! Uważa pani: Wandzia tak ślicznie maluje, gra i wiersze pisze, a ten śmiał jej jeszcze pytać, czy umie szyć i zna się na kuchni!

Nasze dzieci.

Babcia opowiada: ...i żarłoczny wilk połknął babusię.

Zosia (która niedawno połknęła pestkę). Czy wilk musiał też po tem zażywać rycynus?

W dzisiejszym czasie.

— Bój się Boga! Zostawiasz klucz w kasie? Przecież złodzieje mogą cię okraść.

— Widzisz, gdyby złodzieje przyszli rozbiliby mi kasę i zrobiliby mi większą szkodę, aniżeli wynosi cała zawartość mojej kasy.

Dobrze poradził.

— Pan mi dobrze poradziłeś...

— Cóż takiego?

— Ano, owe mydło do prania kapelusza. Wyprałem mydłem plamy, wysuszyłem kapelusz na słońcu na ogrodzie...

— No i co? Plamy nie znikły?

— Znikły, ale razem z kapeluszem.

Kuchnia — a stan wojenny.

Do wojny, jak już dzisiaj prawie z pewnością twierdzić można, nie przyjdzie: ale powszechny niepokój i co za tem idzie, niesłychana *ciasnota finansowa*, jeszcze przez dłuższy czas fatalnie się będą wszystkim dawały we znaki. I w zakresie kuchni deruta finansowa zaznacza się wyraźnie, zmuszając gospodynie do oszczędności.

Ale mimo ograniczania się w wydatkach każda gospodyni powinna dbać o urozmaicenie stołu. Podajemy poniżej szereg przepisów na potrawy (przeważnie mączne), które są pożywne, smaczne i zastąpić mogą droższe potrawy mięsne.

Barszcz ukraiński. Dobry rosół dobrać do smaku barszczem buraczanym, udusić, licząc po dwa duże na osobę pomidory w maśle, przetrzeć przez sito i dodać do zaprawionego śmietaną barszczu, licząc pół kwaterki śmietany na osobę, z małą ilością mąki. Na kwartę śmietany dodaje się łyżeczkę mąki. Mieć ugotowaną na wodzie z solą główkę kapusty, którą trzeba poszatkować, sporo buraków ugotowanych i cienko pokrajanych, groch szablasry ugotowany — wszystko to włożyć w zaprawiony barszcz, dosolić i docukrować do smaku i na wydaniu zagotować. Dodatków powinno być sporo, aby zupa była od nich gęsta. Dodaje się jeszcze do niej gotowane na twardo jaja, pokrajane w ćwiartki. Jest to wyborna zupa.

Kartofle faszerowane cebulą, po ukraińsku. Ładne, gładkie, duże kartofle wydrążyć, obgotować wraz z wydrążonemi środkami, które utrzeć, dodać żółtko, soli, pieprzu i sporo cebuli obgotowanej, przesmażonej w maśle, farszem tym nakładać wydrążone kartofle i piec na maśle w piecyku.

się na kuchni i zajmująca się gospodarstwem, traci powagę u służby. Nadto kucharz mógłby się obrazić, że wtrącam się do jego wydziału; za nic w świecie nie chciałam stracić tego skarbu. Zaczęłam badać pokojówkę, kiedy się kończy robota w kuchni i dowiedziałam się ze zdumieniem, że kucharz, który nie mieszkał u nas, zjawia się z zakupami dopiero o 11-ej, w dwie godziny później wydaje śniadanie i w kilka minut po 2-ej wychodzi z kuchni, czyściutkiej jak pudełeczko. Przygotowania do obiadu zaczynają się o 5-ej, zasiadamy do stołu o 8-ej obiad kończy się o 9-ej a w kwadrans później kuchnia jest zimna, pusta i sprzątnięta; pan kuchmistrz idzie do siebie i robi, co mu się podoba.

Zaciekawiona, poszłam nazajutrz do kuchni. Kucharz uspokojony kilkoma japońskiemi słowami, nie przerywał wcale roboty, która istotnie paliła mu się w rękach. Zdawało mi się, że patrzę na jakiś automat i musiałam podziwiać zręczność, systematyczność i wprawę tego małego Japończyka, który tak gruntownie posiadł sztukę gotowania obcych mu i wstrętnych potraw. Sam obiera kartofle, żyłuje mięso, sieka, kraje, piecze, smaży, a w dodatku szoruje naczynia, zmywa talerze i utrzymuje w kuchni porządek. Pokojówka przynosi tylko półmiski i usługuje przy stole.

Z kolei zaczęłam rozglądać się po kuchni, która wyglądała zupełnie inaczej, niż u nas w Europie, była obszerna i wydawała się pusta. Żadnych szaf, ozdób i zbytecznych sprzętów; bardzo praktyczny stół kuchenny i tak zwany „kitchen-dresser“ — oto wszystko. Ten ostatni sprzęt, angielskiego pochodzenia, uproszczony jeszcze przez Japończyków składa się z dużego stołu do roboty z trzema szufladami, w których chowa się mniejsze naczynia kuchenne, jako to: noże wszelkiego kalibru, formy do lodów i pasztetów i t. d. Pod stołem półka do stawiania koszyków z jarzynami. Wyżej trzy wązkie półki, na których znajdują się konserwy, przyprawy, korzenie i t. p. porządnie poustawiane. Tym sposobem kucharz przy pracy ma wszystko pod ręką i nie potrzebuje tracić czasu na szukanie i zdejmowanie każdej rzeczy z osobna. Taką kuchnię łatwo utrzymać w porządku.

Wróciwszy do kraju, urządziłam sobie kuchnię w ten sposób, ale mego *kuk-sana* nie mogłam zabrać z sobą niestety! i żadna Kasia ani Marysia nie może się równać z tym ideałem. *G.*

Wydawca: Krakowskie Tow. wydawnicze. Odpowiedzialny i naczelny redaktor: Ludwik Szczepański. Drukiem Aleksandra Rippera w Krakowie.